

## Список снаряжения для [восхождения на Дамаванд 5609](#)

Сезон июнь — сентябрь.

В программе 3 ночи в палаточном лагере на высоте 4100, где в самое холодное время суток температура может достигать  $-7^{\circ}\text{C}$ . Палатки и питание предоставляются организаторами.

### Одежда

- Средняя пуховка (0,5-1 кг для мужского размера L)
- ветровка с мембраной (защита от воды и ветра), желательно такого размера, чтобы легкоодевалась поверх пуховки
- брюки из водо-ветрозащитной ткани
- трекинговые брюки (свободные и легкие, быстросохнущие)
- флисовый костюм, куртка желательно с капюшоном
- 1,5 комплекта хорошего термобелья — два верха с длинным рукавом и одни штаны
- футболка х/б 2 штуки + одна из хорошей синтетики
- тёплые перчатки или комплект тонкие перчатки + варежки
- панама или бейсболка от солнца
- балаклава или баф, платок, косынка
- трекинговые носки 3 пары.

### Обувь

- Кроссовки или любая удобная повседневная пара обуви
- средние или тяжёлые трекинговые ботинки Gore-Tex
- бахилы (в июне при отсутствии специализированных альпинистских ботинок), или (факультативно) гамаши
- лёгкие сандалии с закрытым носком для отдыха, лагеря, комнаты, например «Кроксы».

### Снаряжение и «мелочи» для трекинга

#### Каждому:

- спальный мешок температуры комфорта  $-5^{\circ}\text{C}$  + вкладыш
- компактный (штатный уже имеется) туристический коврик
- легкий трекинговый рюкзак 35-50 литров
- телескопические трекинговые палки
- качественный налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек
- качественные солнцезащитные очки
- туристическая сидушка, она же хоба
- полотенце среднего размера
- умывальные принадлежности
- герметичная упаковка для документов и денег
- походные кружка и ложка
- гигиеническая губная помада.

#### На несколько человек (или факультативно):

- крем от солнца, защита не менее 50 единиц
- хороший складной нож
- термос
- крем для рук увлажняющий.

### Внимание!

В случае «плохого» прогноза погоды гид сообщит о повышении требований к одежде и обуви (такой прогноз маловероятен, но будьте готовы!)